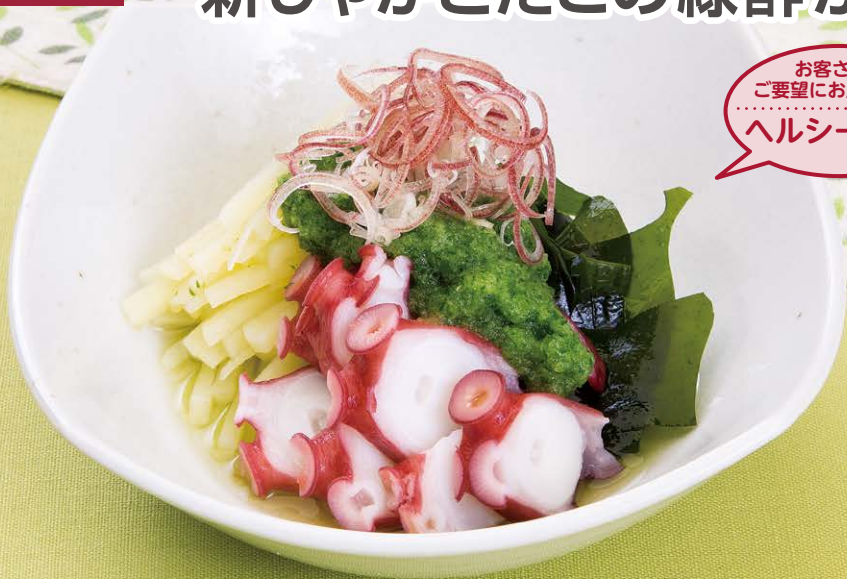


## ダイニングメニュー

見た目も涼やか、きゅうりの緑色が食欲をそそる  
みどり す

# 新じゃがとたこの緑酢がけ



お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理

### ■材料〈4人分〉

新じゃがいも……………中2個(約250g)  
ゆでたこ……………足2本  
生わかめ……………50g  
きゅうり……………2本  
みょうが……………1個

〈土佐酢〉

◆A だし汁……………大さじ3  
酢……………大さじ2  
みりん……………小さじ1  
うす口しょうゆ……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1  
かつお節……………少々

### ■作り方…調理時間約20分

- ①新じゃがいもは皮をむき、千切りにし、さっと塩ゆでし、冷水に取る。
- ②ゆでたこ・生わかめはひと口大に切る。
- ③鍋にAを入れ、ひと沸きさせ、かつお節をキッチンペーパーなどでこして冷ます。
- ④きゅうりはすりおろし、キッチンペーパーで水気を軽く取り、③と混ぜ合わせる。
- ⑤器に水気を切った①・②を盛りつけ、④をかけ、小口切りにしたみょうがをのせる。



- きゅうりは縦半分に切り、種を取ると、より緑がきれいな緑酢をつくることができます。
- 土佐酢のかつお節をお茶パックに詰めて加えると、簡単に取り出せます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 85 kcal

